«Жизненные ценности и ценность жизни»
motivators.ru
Счастье - это умение ценить
то, что у тебя есть и не сожалеть о том, чего нет

Жизненные ценности

- 1. Любовь
- 2. Понимание
- 3. Уважение
- 4. Дисциплина
- 5. Вера в людей
- 6. Благодарность
- 7. Прощение
- 8. Дружба
- 9. Надежда
- 10. Оптимизм
- 11. Терпение
- 12. Толерантность
- 13. Честность

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- спортивные занятия;
- контрастный душ (баня);
- стирка белья;
- скомкать газету и выбросить;
- мытье посуды;
- погулять на свежем воздухе;
- послушать музыку;
- посчитать зубы языком с внутренней стороны;
- вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую

Таблица, составленная Робинзоном Крузо

Зло

- Я заброшен судьбой на необитаемый остров и не имею надежды на избавление
- Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе
- я отшельник, изгнанный из общества людей

Добро

- Но я жив, я не утонул, как мои товарищи
- смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения
- я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться

Таблица, составленная Робинзоном Крузо

Зло

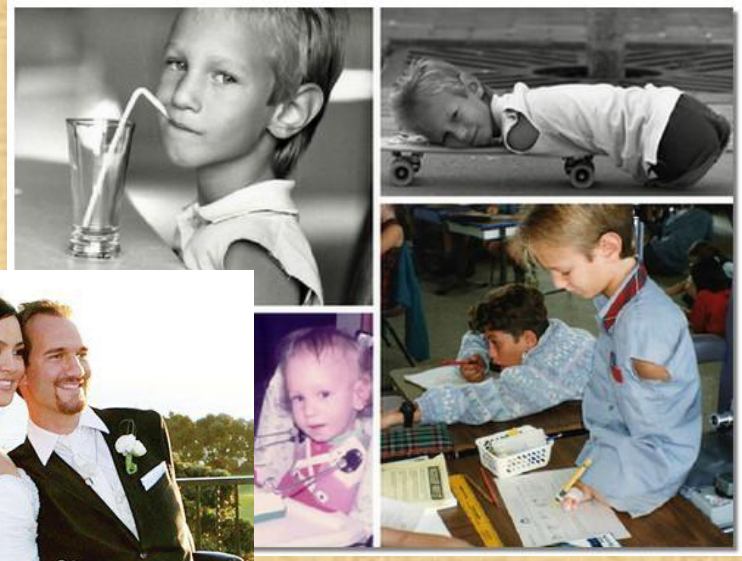
- Я беззащитен против нападения людей и зверей.
- Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня
- У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело

Добро

- Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя
- Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание
- Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды

История австралийца Ник Вуйчич.

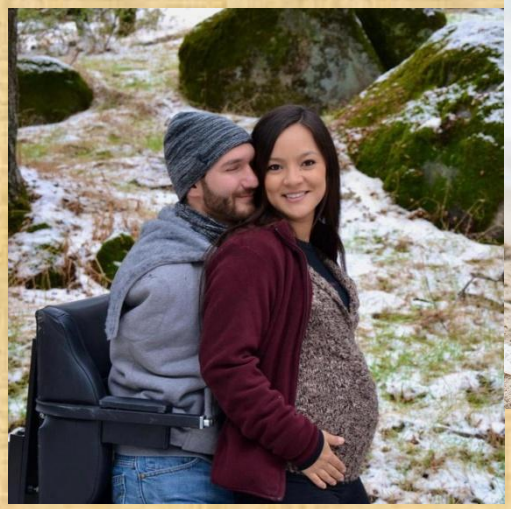
Всегда есть тот, кому бывает хуже, чем остальным.



12 февраля 2012 года Ник Вучич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях.

14 февраля 2013 года у Ника и Канаэ родился первый сын

8 августа 2015 года у Ника и Канаэ родился второй сын.



Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы

Для размышления…

“Если тебе трудно, значить ты идешь в правильном направлении!”